



RECETARIO SPEANUT

MANZANAS-NACHO-CON-CACAHUATE

MANZANAS NACHO CON CREMA DE CACAHUATE

El plato que parece botana y es fruta

MEDIDAS

10'	4	10'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 3 pza manzanas rojas
- 1/3 taza Speanut Cocoa
- 2 cda leche
- ¼ taza granola sin azúcar
- 2 cda chispas de chocolate amargo
- 1 cda jugo de limón
- 1 pizca sal de mar

POR PORCIÓN

186	6g	8g	26g	5g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Corta las manzanas en rebanadas delgadas, sin pelar.
- 02 Revuélcalas con el jugo de limón para que no se oxiden.
- 03 Acomódalas encimadas en un plato grande, como nachos.
- 04 Calienta la Speanut Cocoa con la leche 20 segundos en microondas y bate hasta que quede fluida.
- 05 Baña las manzanas en zigzag con la crema tibia.
- 06 Espolvorea la granola, las chispas y una pizca de sal de mar.

Una botana de fruta con 6 g de proteína y sin azúcar añadida existe porque la crema no la lleva. Con una comercial, este plato sería un postre.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/manzanas-nacho-con-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-31 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El limón es lo único que impide que el plato se vea café a los diez minutos.
- 02 La pizca de sal no se nota como sal: hace que el cacao sepa más a chocolate.
- 03 Ármalo justo antes de servir. Reposado, la granola se ablanda.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Sirve con otra fruta?

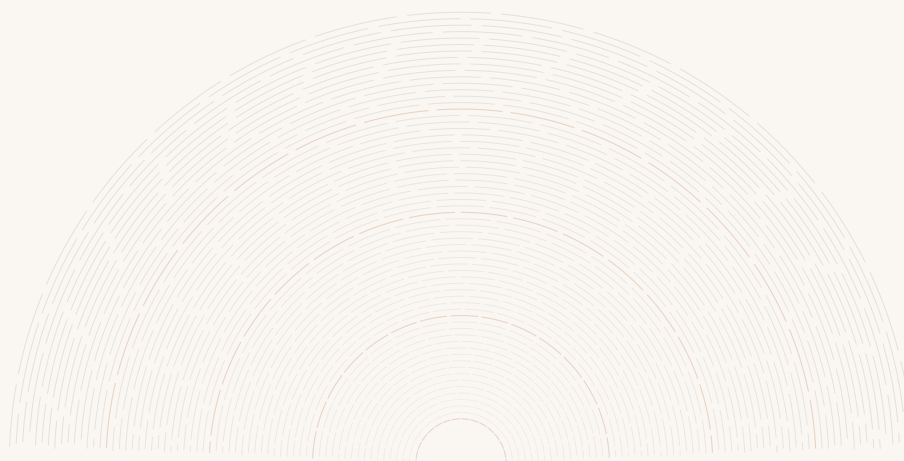
Con pera funciona igual. Con plátano se pone feo demasiado rápido.

¿Se puede llevar de lonchera?

No armado. Manda la manzana con limón por un lado y la crema en un botecito.

¿Con qué presentación?

Cocoa por el chocolate. Crunchy si quieres más textura.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Cocoa

speanut.mx/productos/cocoa

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

